

## Étlap ( felső tagozatosok 11-14 év)

2017.12.04 - 2017.12.10

	<b>hétfő</b> 2017.12.04	<b>kedd</b> 2017.12.05	<b>szerda</b> 2017.12.06	<b>csütörtök</b> 2017.12.07	<b>péntek</b> 2017.12.08
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea, Magyaros szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E: 934(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Citromos tea, Zöldhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 807(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 37(g) Zsir: 1(g)Cuk: 9(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej,	<b>Tejeskávé, Teavaj, Teljes kiőrlésű zsemle,</b>  E: 947(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén,	<b>Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek,</b>  E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerkrém leves magvakkal, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Gyümölcs,</b>  E:3541(Kj) 815(KCal) F:536(g)Kol:1 268(g)Sz:1 615(g) Zsir:1 332(g)Cuk:114(g)Só:203,64(g) Tel.Zs: 70(g)Ca: 8 782(mg) Allergén:Tej,	<b>Burgonya leves magyaros, Tökfőzelék, Sonka ropogós, Csokoládé Mikulás,</b>  E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 25(g)Kol: 75(g)Sz: 82(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 355(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Francia hagymaleves, Rántott sertésborda, Gombás rizs, Vitaminmártás pritaminnal,</b>  E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 22(g)Kol: 86(g)Sz: 64(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg) Allergén:	<b>Sajtgaluska leves, Sárgaborsó püré, Pulyka pörkölt, Túrú Rudi,</b>  E:3 050(Kj) 730(KCal) F: 30(g)Kol: 76(g)Sz: 89(g) Zsir: 26(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 143(mg) Allergén:Tej,	<b>Húsgombóclevés, Tejbe zabpehely dióval, mazsolával,</b>  E:1 904(Kj) 456(KCal) F: 16(g)Kol: 49(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 283(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,
<b>Uzsonna</b>	<b>Túrós táska, Alma,</b>  E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E:1 131(Kj) 270(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,	<b>Lekvár, Margarin, Zsemle,</b>  E:1 903(Kj) 455(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 29(mg) Allergén:Glutén,	<b>Marha párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom,</b>  E: 908(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Natur joghurt, Kifli,</b>  E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 383(mg) Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

**Étlap ( felső tagozatosok 11-14 év)**  
**2017.12.11 - 2017.12.17**

	<b>hétfő</b> 2017.12.11	<b>kedd</b> 2017.12.12	<b>szerda</b> 2017.12.13	<b>csütörtök</b> 2017.12.14	<b>péntek</b> 2017.12.15
<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej, Teavaj, Korpás kifli,</b>  E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg) Allergén:Szezám, mag,	<b>Csipke tea, Vajkrém, Zsemle,</b>  E: 947(Kj) 227(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej, Glutén,	<b>Rostos gyümölcsle, Margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej, Szójabab, Glutén,	<b>Tej, Sajtos croissant,</b>  E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Paradicsom,</b>  E: 720(Kj) 172(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg) Allergén:Glutén, Tej,
	<b>Zöldség leves hajdinával, Szines vagdalt, Petrezselymes burgonya, Káposzta hordós,</b>  E:3802(Kj) 726(KCal) F: 23(g)Kol: 24(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:6,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 128(mg) Allergén:Tej,	<b>Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Roppanós virsli, Müzli szelet,</b>  E:3902(Kj) 896(KCal) F:168(g)Kol:878(g)Sz: 66(g) Zsir:263(g)Cuk: 2(g)Só:24,50(g) Tel.Zs: 60(g)Ca: 291(mg) Allergén:Glutén, Tej,	<b>Kínai zöldségleves (baton zöldségekkel), Sertés szelet majorannás pulyka májjal, Petrezselymes rizs, Túró Rudi,</b>  E:3 815(Kj) 913(KCal) F: 29(g)Kol:323(g)Sz: 87(g) Zsir: 46(g)Cuk: 19(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 206(mg) Allergén:Tej,	<b>Meggye leves, Tőkehal rántva, Párolt bulgúr kis adag, Párolt zöldségköret kis adag, Vitaminmártás,</b>  E:4 091(Kj) 979(KCal) F: 37(g)Kol: 12(g)Sz:125(g) Zsir: 33(g)Cuk: 19(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 166(mg) Allergén:Tej,	<b>Csángó gulyás(borlyuhús,z.ség,sav káposz, Gombóc, Gyümölcs,</b>  E:2 959(Kj) 708(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz:122(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:4,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 81(mg) Allergén:Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg) Allergén:Tej,	<b>Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej, Glutén,	<b>Tojáskrém, Rozsos zsemle, Jégcsap retek,</b>  E: 625(Kj) 149(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 23(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tojás, Mustár,	<b>Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma,</b>  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej,	<b>Kefir, Kifli,</b>  E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1 221(mg) Allergén:Tej, Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

## Étlap (felső tagozatosok 11-14 év)

2017.12.18 - 2017.12.24

	<b>hétfő</b> 2017.12.18	<b>kedd</b> 2017.12.19	<b>szerda</b> 2017.12.20	<b>csütörtök</b> 2017.12.21	<b>péntek</b> 2017.12.22
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaós tej, Briós,</b>  E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg) Allergén:Szezám,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Tea bodza, Sajtkrém, Zsemle, Uborka kígyó,</b>  E: 852(Kj) 204(KCal) F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 74(mg) Allergén:Glutén,	<b>Tej, Vaniliás croissant,</b>  E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Tej, Kukorica pehely,</b>  E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 177(mg) Allergén:	<b>Narancsos tea, Kocka sajt sonkás, Zsemle,</b>  E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 145(mg) Allergén:Glutén,
<b>Ébéd</b>	<b>Magyaros karfiollevés, Fokhagymás sertéssült, Kukorica mártás, Párolt barna rizs kis adag,</b>  E:3 676(Kj) 879(KCal) F: 24(g)Kol: 60(g)Sz: 75(g) Zsir: 51(g)Cuk: 2(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 140(mg) Allergén:	<b>Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztáv, Pulykahusos zöldbabragu, Párolt köles,</b>  E:3 180(Kj) 761(KCal) F: 33(g)Kol: 48(g)Sz: 85(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 44(mg) Allergén:	<b>Daragaluska leves, Bakonyi gombás húsgombóc, Spagetti köret, Gyümölcs,</b>  E:2 704(Kj) 647(KCal) F: 22(g)Kol: 69(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 88(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	<b>Sajtkrémleves, Mézes diós csirke comb, Párolt currys rizs, Diós mákos kalács,</b>  E:3256 Kj) 889 Kcal) F: 89(g)Kol:106(g)Sz:244(g) Zsir: 77(g)Cuk: 55(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 745(mg) Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,Tojás,	<b>Lencsegulyás, Császármorzsa, Sárgabarack lekvár,</b>  E:3 532(Kj) 845(KCal) F: 27(g)Kol: 87(g)Sz:155(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 79(mg) Allergén:Glutén,Mustár,
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 21(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 131(mg) Allergén:Tej,	<b>Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika,</b>  E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Pisztáciás csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 953(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,	<b>Pritaminos szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek,</b>  E:32 099(Kj) 7 679(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir:792(g)Cuk: 0(g)Só:20,55(g) Tel.Zs:190(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,	<b>Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető